

送给老爸老妈的 运动养生书

不生病的运动法则

徐中秋 编著
赵媛媛

唐可明 示范
侯宝龙

北京体育大学出版社

一定要为爸妈做的事
——健康生活送爸妈

大字版

当爸妈逐渐老去，你能回报他们的是什么？送他们一个健康的身体！
共享天伦之乐！

年轻人孝敬爸妈最好的礼物！爱爸妈从爱他们的健康开始！

为老爸老妈量身定做的运动养生法，给爸妈一个健康的生活方式。书中选取了几种运动，科学、实用、系统、形象地展示了养生保健知识，通俗易懂，方便阅读。

示范
超值赠送
VCD

送给老妈妈的 运动养生书

不生病的运动法则



主 编：徐中秋 赵媛媛
副主编：张 欣 宋 波
编 委：（排名不分先后）

李秀华 葛智斌 田 坤 徐 艳 李洪波
汤海燕 罗雪莲 陶 燕 李 娜 赵 巍

北京体育大学出版社

策划编辑: 闫文龙
责任编辑: 文冰成
审稿编辑: 苏丽敏
美术设计: 精彩视觉
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

送给老爸老妈的运动养生书 / 徐中秋等编著. -- 北
京: 北京体育大学出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5644-0578-6

I. ①送… II. ①徐… III. ①中年人—健身运动—养
生 (中医) ②老年人—健身运动—养生 (中医) IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208756号

送给老爸老妈的运动养生书

徐中秋 赵媛媛 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsups.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 880×1230 毫米 1/24
印 张: 7.5

2011年1月第1版第1次印刷 定价: 29.00元 印数: 5000册 (随书赠送VCD)
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

愿老爸老妈更健康.....3

第一章 让老爸老妈爱上运动6

- 一、运动：健康长寿的金钥匙.....7
- 二、怎样使健身运动科学有效.....12

第二章 老爸老妈的健康必修课.....16

- 一、给老爸老妈们的健康清单.....17
- 二、为老爸老妈们的健康把脉.....22
- 三、如果您有如下状况，请暂时停止运动.....28
- 四、老爸老妈运动养生的注意事项.....31

第三章 为老爸老妈推荐的健身运动..34

- 一、健步走，走出老爸老妈好活力.....35
- 二、中华通络操，展示老年人内在美.....46
- 三、霸王鞭，舞出棒身体.....51
- 四、太极柔力球，老爸老妈的趣味博弈.....56
- 五、无极健身球，随时随地敲出好心情.....64
- 六、健身花毽，踢出老爸老妈好腿脚.....70
- 七、与腰鼓结缘，打出健康好身体.....78
- 八、翩翩扇子舞，美丽又健身.....88

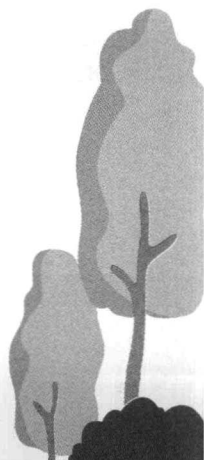


第四章 9种慢性病的运动妙招...94

- 一、慢性胃炎的健身运动疗法.....95
- 二、糖尿病的健身运动疗法.....100
- 三、慢性前列腺炎的健身运动疗法.....106
- 四、肺气肿的健身疗法.....110
- 五、便秘的运动健身疗法.....116
- 六、颈椎病的健身疗法.....120
- 七、肩周炎的健身运动疗法.....126
- 八、类风湿性关节炎的健身运动疗法.....132
- 九、骨质疏松的运动健身疗法.....138

第五章 饮食休息不可少.....146

- 一、老年人营养代谢特点.....147
- 二、老年人营养需求.....150
- 三、讲究吃法，延年益寿.....154
- 四、食粥延年益寿.....160
- 五、老爸老妈的科学补脑.....164
- 六、老爸老妈肥胖症的防治.....170
- 七、进补并非越多越好.....174
- 八、老爸老妈的自我保健8招.....178



送给老妈妈的 运动养生书

不生病的运动法则

主 编：徐中秋 赵媛媛
副主编：张 欣 宋 波
编 委：（排名不分先后）

李秀华 葛智斌 田 坤 徐 艳 李洪波
汤海燕 罗雪莲 陶 燕 李 娜 赵 巍

北京体育大学出版社

策划编辑: 闫文龙
责任编辑: 文冰成
审稿编辑: 苏丽敏
美术设计: 精彩视觉
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

送给老爸老妈的运动养生书 / 徐中秋等编著. -- 北
京: 北京体育大学出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5644-0578-6

I. ①送… II. ①徐… III. ①中年人—健身运动—养
生 (中医) ②老年人—健身运动—养生 (中医) IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208756号

送给老爸老妈的运动养生书

徐中秋 赵媛媛 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 880×1230 毫米 1/24
印 张: 7.5

2011年1月第1版第1次印刷 定价: 29.00元 印数: 5000册 (随书赠送VCD)
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



愿老爸老妈更健康

在我们的成长历程中，是父母的一声声鼓励让我们踏出一个个坚实的脚印，拥有对世界的确定感和安全感。然而，当岁月在父母的双鬓添上白发时，当我们心中的那棵大树不再挺拔时，我们需要和父母转换生活牵引者的角色，用他们曾经对待我们的方式去鼓励他们，引领他们，帮助他们，让精彩和快乐始终伴随他们。

想要让老爸老妈过上这样高品质的生活，我们就要给他们更多的关心和爱。除了提供物质生活保障外，在生活细节上也要多多留意，重视他们的健康，重视他们的精神需求，鼓励他们追求更加时尚、更加快乐、更加充实的晚年生活。

在《送给老爸老妈的运动养生书》的科学指导下，让我们的老爸老妈轻轻松松做一个健康时尚、开朗活泼、人见人爱、开心快乐的老年人吧！



目录

愿老爸老妈更健康.....3

第一章 让老爸老妈爱上运动6

一、运动：健康长寿的金钥匙.....7

二、怎样使健身运动科学有效.....12

第二章 老爸老妈的健康必修课.....16

一、给老爸老妈们的健康清单.....17

二、为老爸老妈们的健康把脉.....22

三、如果您有如下状况，请暂时停止运动.....28

四、老爸老妈运动养生的注意事项.....31

第三章 为老爸老妈推荐的健身运动..34

一、健步走，走出老爸老妈好活力.....35

二、中华通络操，展示老年人内在美.....46

三、霸王鞭，舞出棒身体.....51

四、太极柔力球，老爸老妈的趣味博弈.....56

五、无极健身球，随时随地敲出好心情.....64

六、健身花毽，踢出老爸老妈好腿脚.....70

七、与腰鼓结缘，打出健康好身体.....78

八、翩翩扇子舞，美丽又健身.....88

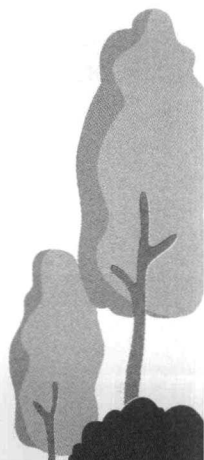


第四章 9种慢性病的运动妙招...94

- 一、慢性胃炎的健身运动疗法.....95
- 二、糖尿病的健身运动疗法.....100
- 三、慢性前列腺炎的健身运动疗法.....106
- 四、肺气肿的健身疗法.....110
- 五、便秘的运动健身疗法.....116
- 六、颈椎病的健身疗法.....120
- 七、肩周炎的健身运动疗法.....126
- 八、类风湿性关节炎的健身运动疗法.....132
- 九、骨质疏松的运动健身疗法.....138

第五章 饮食休息不可少.....146

- 一、老年人营养代谢特点.....147
- 二、老年人营养需求.....150
- 三、讲究吃法，延年益寿.....154
- 四、食粥延年益寿.....160
- 五、老爸老妈的科学补脑.....164
- 六、老爸老妈肥胖症的防治.....170
- 七、进补并非越多越好.....174
- 八、老爸老妈的自我保健8招.....178





送给老爸老妈的运动
养生书



第一章

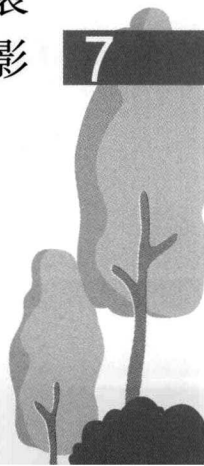
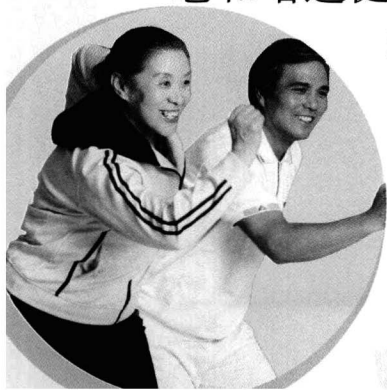
6

让老爸老妈爱上运动

一、运动：健康长寿的金钥匙



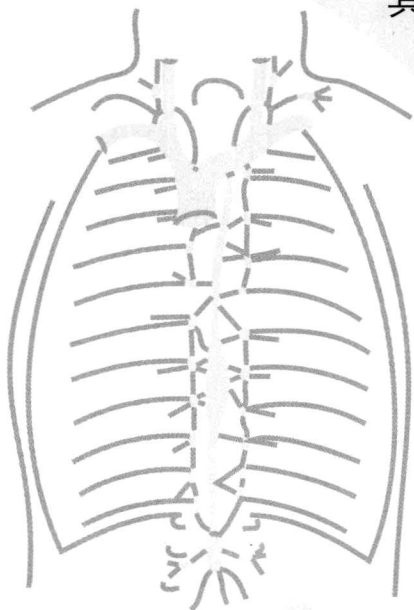
当老爸老妈步入中老年时，他们的身体机能就会出现明显的下降，各器官的功能随之发生一系列的滑坡变化。但是，这是可以改变的。有科学研究证明，老年人机体的结构和功能仍然存在着提高和改善的可能性，合理的体育锻炼能够使机体承受一定的运动负荷，促进全身的血液循环，为全身的组织细胞提供更多的氧气和营养物质，从而改善组织细胞的代谢，增进各器官、系统功能对运动负荷的适应，减慢机体老年性退变的进程，使老年人的生理机能得到改善和提高，从而达到推迟衰老和增进健康的目的。运动对老爸老妈的身体健康有着诸多影响与功效，具体如下。





1. 有效地改善血液循环，增强骨骼的物质代谢

喜欢运动的中老年人，其血液循环会得到改善，骨骼的物质代谢增强，能有效防止无机成分的丢失，改善其与有机成分的比例，使骨骼的弹性、韧性增加，骨外层密质增厚，骨内层的松质结构发生适应性变化，坚固骨质，有利于增强骨骼的抗折断、弯曲及扭转性，从而预防老年性骨质疏松、老年性骨折，延缓骨骼的衰老过程。



2.提高心脏功能，平稳地降低血压

运动能提高心脏功能，使心肌兴奋性增高，心肌收缩力加强，冠状动脉扩张，血液循环改善，心肌利用氧的能力提高。另外，运动还能降低血脂，减少老年人心血管疾病的发病率。经常参加锻炼可推迟心血管系统的老化过程，使心肌收缩力量加强，心脏输出量增加。运动还锻炼了血管收缩和舒张功能，加强血管壁细胞的氧供应，促进代谢酶活力，改善脂质代谢，降低血脂，延缓血管硬化，有助于控制老年人动脉粥样硬化发展，防治老年性高血压和冠心病。

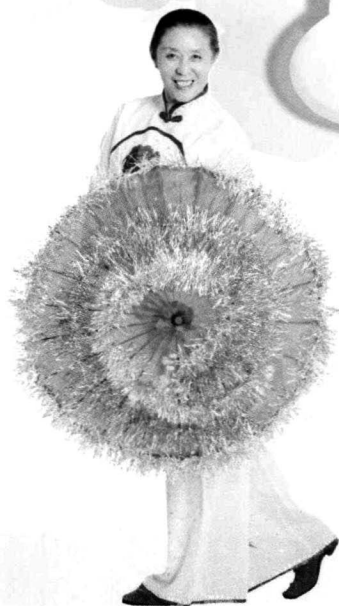


3. 改善肺脏功能，增加吸氧能力

人的呼吸系统随年龄增长将会发生三个最主要的变化：肺泡体积逐渐增大；肺的弹性支持结构蜕变；呼吸肌力量减弱。但是，经常运动可增加呼吸肌的力量和耐力，增加肺通气量，提高肺泡张开率，保持肺组织的弹性、胸廓的活动度，延缓因肺泡活动不足而加厚的老化进程。经常运动可使呼吸频率达到17~20次/分，肺活量均比一般老年人大，改善肺脏的通气和换气功能，从而提高全身各内脏器官的新陈代谢。

4. 预防大脑衰老，减缓脑萎缩

坚持运动能改善中枢神经系统的机能，预防大脑衰老，使大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性提高，反应的潜伏期缩短，从而使老年人精力充沛、动作敏捷。运动还可延缓全身衰老，防止老年性疾病，尤其能防止脑动脉硬化，维持大脑良好的血液供应。坚持运动的老年人脑动脉血液中含氧量升高，脑细胞的氧供应得到改善，从而减缓脑萎缩。



5. 增强消化液分泌，加速营养吸收

长期坚持运动，由于肌肉活动的需要，可以加强消化系统的功能，使胃肠道蠕动加强，改善血液循环，增加消化液的分泌，加速营养物质的吸收，同时还能改善和提高肝脏的功能。

6. 提高免疫力，减少疾病

经常运动能提高老年人的免疫力，减少感冒和因感冒引发的扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺炎等疾病，以及因气管炎引起的肺气肿、肺心病等。





二、怎样使健身运动科学有效

近年来，喜欢体育锻炼的中老年人越来越多。尽管大多数人选择强度较小的运动项目，但不正确的锻炼方法仍会导致许多疾病产生，特别是软组织损伤。因为老年期软组织退化较快，且损伤后不易恢复，所以老爸老妈在参加体育锻炼时除选择较小负荷的项目外，还应量力而行，持之以恒，最好能遵循以下几个原则。

